



Identifiant  Mot de passe



### Une méthode efficace

Seren@ctif est un programme de formation en e-learning destiné aux salariés des entreprises dont l'objectif est l'amélioration du bien être au travail. Il est basé sur les techniques comportementales et cognitives de gestion du stress et de prévention de la santé dont l'efficacité est aujourd'hui scientifiquement prouvée. Elaboré par une équipe hospitalo-universitaire française il offre l'assurance

### Des objectifs concrets

- ✓ Comprendre le stress que nous vivons tous à partir de situations concrètes
- ✓ Faire son auto diagnostic, identifier ses attitudes et ses réactions
- ✓ Pratiquer par soi même grâce à des outils numériques innovants
- ✓ Rééquilibrer son organisme et exercer son mental à

### Un programme adapté

E-module en 5 niveaux correspondant au total à environ 10 heures de formation 'à la carte'  
Le stagiaire pourra suivre l'intégralité du programme ou une ou plusieurs séances.

- ✓ **Séance 1** Comprendre le stress et comment agir
- ✓ **Séance 2** Agir sur le corps par les activités relaxantes

MacBook Air

# Presentation



## Une méthode efficace

Seren@ctif® est un programme de formation en e-learning destiné aux salariés des entreprises dont l'objectif est l'amélioration du bien être au travail. Il est basé sur les techniques comportementales et cognitives de gestion du stress et de prévention de la santé dont l'efficacité est aujourd'hui scientifiquement prouvée. Elaboré par une équipe hospitalouniversitaire française il offre l'assurance d'une démarche éthique, efficace et évaluable d'interventions pour améliorer la vie professionnelle et personnelle. Ce module proposé en elearning apporte flexibilité et gain de temps, ce qui permet de l'aborder selon son rythme et de mettre efficacement en application les acquis.

## Des objectifs concrets

- ✓ Comprendre le stress que nous vivons tous à partir de situations concrètes
- ✓ Faire son auto diagnostic, identifier ses attitudes et ses réactions
- ✓ Pratiquer par soi même grâce à des outils numériques innovants
- ✓ Rééquilibrer son organisme et exercer son mental à prendre de la distance
- ✓ Mieux agir face aux problèmes et surmonter les difficultés.
- ✓ Développer des attitudes et des émotions positives pour soi et les autres

## Un programme adapté

E-module en 5 niveaux correspondant au total à environ 10 heures de formation 'à la carte'

Le stagiaire pourra suivre l'intégralité du programme ou une ou plusieurs séances.

- ✓ **Séance 1** Comprendre le stress et comment agir
- ✓ **Séance 2** Agir sur le corps par les activités relaxantes
- ✓ **Séance 3** Entraîner son mental pour moins ruminer
- ✓ **Séance 4** Prendre conscience du moment présent
- ✓ **Séance 5** S'exposer et adopter des attitudes positives

# Summary

☰ Sommaire Intro Séance 1 Séance 2 Séance 3 Séance 4 Séance 5 Quitter

## Sommaire

e-module en 5 niveaux correspondant au total à environ 10 heures de formation.  
Vous pouvez suivre l'intégralité du programme ou une ou plusieurs séances.

**Introduction**

▶ Lancer l'introduction

**Séance 1 - ⌚ 2h**

Comprendre le stress et comment agir.

▶ Lancer la séance 1

**Séance 2 - ⌚ 2h**

Agir sur le corps par la relaxation.

▶ Lancer la séance 2

**Séance 3 - ⌚ 2h**

Entraîner son mental pour moins ruminer.

▶ Lancer la séance 3

**Séance 4 - ⌚ 2h**

Prendre conscience du moment présent.

▶ Lancer la séance 4

**Séance 5 - ⌚ 2h**

S'exposer et adopter des attitudes positives.

▶ Lancer la séance 5

# Videos



# Session 2

☰ Sommaire

📁 Intro

📁 Séance 1

📁 **Séance 2**

📁 Séance 3

📁 Séance 4

📁 Séance 5

🚪 Quitter

## Séance 2 - 🕒 2h

Agir sur le corps par la relaxation.

▶ Visionnez la vidéo séance 2

▶ Visionnez le diaporama séance 2

▶ Lire le chapitre 2 du E-guide Seren@ctif

▶ Carnet de bord séance 2

▶ Exercices audios de relaxation par la respiration

# Auto evaluation

videos • Cœur de l'etre • Quelques rac...ac • YouTube • Skills | Cœvr...nement Pop ? • eHealth UCL • Seuls 36 % de... sont fiables • Apprendre w...bmaster.com • Bon iver • Re...on • YouTube • Plan Metro Paris

☰ Sommaire   Intro   Séance 1   Séance 2   Séance 3   Séance 4   Séance 5   ➔ Quitter

## Testez-vous avec le questionnaire Depistress

Ce test de dépistage simple est issu du programme Depistress®. L'objectif est de vous aider à auto évaluer votre niveau de stress, d'en repérer les principales sources et au terme de ce bilan de vous apporter quelques conseils pour mieux y faire face.

Depuis les 7 derniers jours, vous sentez-vous ?

Pas du tout stressé(e)  Extrêmement stressé(e)

Parmi ces différents domaines de votre vie quels sont ceux qui contribuent à votre niveau de stress ?

**Budget et l'argent**

Pas du tout stressé(e)  Extrêmement stressé(e)

**Conditions de logement et d'habitat**

Pas du tout stressé(e)  Extrêmement stressé(e)

**Couple et vie sentimentale**

Pas du tout stressé(e)  Extrêmement stressé(e)

**Environnement**

Pas du tout stressé(e)  Extrêmement stressé(e)

**Famille**

# E-book Session 3



Pour vivre sereinement actifs  
et activement sereins

## **Chapitre 3**

Moins ruminer  
pour ne plus stresser

Docteur Dominique Servant

# Log book session 3

Carnet de bord

**Seren@ctif**

Pour vivre sereinement actifs et  
activement sereins

Séance 3

Exercer son mental  
pour moins stresser

# Audiotapes Mindfulness exercices

☰ Sommaire   Intro   Séance 1   Séance 2   Séance 3   Séance 4   Séance 5   ⇨ Quitter

## Séance 4

Exercices audios de pleine conscience.

1 - Je centre mon attention sur ma respiration 9'32

▶ ⏪ ⏩ 🔊

2 - Je prête attention à mes sensations corporelles 12'27

▶ ⏪ ⏩ 🔊

3 - J'accepte le monde et ses bruits environnants 8'00

▶ ⏪ ⏩ 🔊

4 - Je surmonte les pensées stressantes 10'24

▶ ⏪ ⏩ 🔊

5 - Je me centre sur l'instant présent 10'02

▶ ⏪ ⏩ 🔊

[Retour sommaire séance 4](#)

☰ Sommaire

📁 Intro

📁 Séance 1

📁 Séance 2

📁 Séance 3

📁 Séance 4

📁 Séance 5

👉 Quitter

